

LES ENGRAIS VERTS au potager

Rien n'est pire qu'une terre à nu : sableuse, elle se transforme en passoire à larges trous, laissant filer les éléments nutritifs ; lourde, elle se compacte en un rien de temps et se transforme en béton. Pour la protéger, la technique du paillage est efficace. Néanmoins, à certaines périodes de l'année, la quantité de déchets verts fait parfois défaut. Les engrais verts sont alors providentiels. Le semis est rapide et leur végétation agit à deux niveaux :

- au niveau aérien, comme couvert végétal, pour protéger le sol de la battance des pluies, du lessivage, du ruissellement ;
- au niveau souterrain, car son système racinaire exerce une action mécanique qui peut être puissante. Tout au long de leur croissance, les racines des engrais verts vont puiser en profondeur azote, nitrates, potasse, soufre, phosphore et autres sels minéraux solubles. Lorsque l'engrais vert se décompose, ils sont restitués dans la couche superficielle du sol.

Qu'est-ce qu'un engrais vert ?

Un engrais vert est une plante utilisée pour protéger le sol et pour l'amender. Traditionnellement, ces végétaux sont semés dans un potager ou une terre agricole non utilisés par une culture, soit avant, soit après, ou même entre deux. On peut même, dans un plan de rotation des cultures, faire pousser un engrais vert pendant toute une saison pour permettre à la terre de se régénérer.

Avantages d'un engrais vert

Les avantages de l'utilisation d'un engrais vert ressemblent beaucoup à ceux du paillis.

- Amélioration du sol : les parties aériennes et souterraines d'un engrais vert se décomposent, ajoutant de la matière organique au sol, ce qui améliore sa structure et sa capacité à retenir l'eau. Certains végétaux, notamment les légumineuses, absorbent de l'azote dans l'air et le relâchent dans le sol lorsqu'ils se décomposent.
- Réduction des mauvaises herbes : un engrais vert fait compétition avec les plantes indésirables pour les ressources en lumière, eau et nutriments.
- Contrôle de l'érosion : les racines tiennent le sol en place, réduisant l'érosion due à l'eau et au vent.
- Conservation des nutriments : un engrais vert absorbe les nutriments du sol, qui autrement pourraient être lessivés, et les conserve pour la durée de sa vie. Ceux-ci retourneront au sol lors de sa décomposition.
- Biodiversité et gestion des parasites : certains engrais verts abritent des organismes vivants bénéfiques qui aideront à réduire les insectes nuisibles et les maladies. De plus, lorsqu'un engrais vert meurt, il nourrit la flore et la faune microscopique présentes dans nos jardins.

Comment utiliser un engrais vert ?

Commencez par décider quel type d'engrais vert vous utiliserez : les légumineuses fixent l'azote ; les racines profondes des graminées préviennent l'érosion, etc.

Vous avez un sol sableux et vous prévoyez un verger ou potager ?

Les terres sableuses ont l'avantage de se travailler facilement, mais elles ne gardent ni l'eau ni les nutriments. Avant de planter des arbres ou des légumes au potager, les engrais verts vont permettre d'améliorer la capacité du sol à retenir l'humidité, de stabiliser sa structure et de l'enrichir.

Engrais verts à semer :

- Seigle : il pousse même sur sol pauvre et forme une couverture hivernale dense, utile pour protéger les jeunes racines.
- Avoine : elle améliore la structure superficielle et produit une bonne masse végétale à enfouir.
- Vesce commune : en s'associant au seigle, elle apporte de l'azote tout en couvrant bien le sol.
- Trèfle incarnat : couvre-sol rustique, il s'adapte bien aux sols légers et restitue de l'azote dans le sol.

-Sarrasin : bon choix en été, même en cas de sécheresse. Il pousse vite, couvre bien, puis se décompose facilement.

Astuces : Privilégiez des mélanges graminées/légumineuses pour combiner effets structurants et fertilisants. Laissez pousser 2 à 3 mois, puis broyez à la tondeuse et enfouissez légèrement dans le sol.

Votre sol est pauvre et vous voulez l'enrichir pour vos légumes ?

Une terre fatiguée, appauvrie, manque souvent de matière organique et sa capacité à nourrir les plantes est faible. Cela peut être lié à sa nature (légère, caillouteuse, sableuse ou drainante) ou à une succession de cultures trop gourmandes. Avant de semer ou planter quoi que ce soit, il vaut mieux redynamiser le sol avec des engrais verts nourrissants qui vont apporter de la matière organique.

Engrais verts utiles :

- Vesce commune : enrichit en azote, pousse bien même sur sols pauvres.
- Trèfle : couvre efficacement et nourrit la terre.
- Luzerne : bon enracinement, utile en culture longue.
- Avoine : idéale pour générer du carbone et structurer en surface.

Un bon mélange trèfle + avoine ou vesce + seigle est souvent efficace.

Conseil de culture : semez au début de l'automne pour profiter des pluies, fauchez dès que la floraison commence pour éviter l'épuisement du sol.

Semer ses engrais verts

Les engrais verts peuvent être semés au printemps ou en automne selon les objectifs : enrichissement du sol, lutte contre l'érosion ou couverture hivernale.

Préparez le sol pour recevoir les semences : enlevez les mauvaises herbes ou la culture précédente (ou pas !) et scarifiez le sol pour permettre aux semences d'y pénétrer. Assurez-vous de garder le sol légèrement humide, surtout lors des premières semaines. Surveillez aussi les plantes indésirables et éliminez-les au besoin.

Enfouir ou pas son engrais vert

Le moment optimal pour le fauchage est juste après la floraison. C'est à ce stade que les engrais verts contiennent le plus d'éléments minéraux, de manière équilibrée.

L'enfouissement accélère la décomposition puisque la matière organique est en contact direct avec le sol et les microorganismes et insectes décomposeurs. L'enfouissement, à 15 cm de profondeur maximum, se fait sans retournement, à la griffe de jardin. Il a lieu en général en fin d'hiver, avant la remise en culture du potager. S'il a été détruit par le gel, on peut se contenter de ratisser les brindilles sèches et de les jeter sur le tas de compost. Autrement, il faut le couper ou le broyer avant de l'enfouir.

Fauché et laissé à la surface du sol, l'engrais vert agit comme un paillis. Il protège le sol, limite l'évaporation de l'eau et nourrit les micro-organismes en douceur.

Types d'engrais verts

Il y a trois catégories d'engrais verts communément utilisés : les légumineuses, les graminées et les brassicacées (ex crucifères : choux, navet, colza, moutarde, raifort, cresson, etc.).

Les légumineuses telles que les pois, la vesce et les trèfles peuvent fixer l'azote qui se trouve dans l'air pour les aider à pousser à l'aide de bactéries rhizobiums présentes dans le sol. Il est préférable d'inoculer les semences avec cette bactérie pour s'assurer de sa présence dans le sol. Ce type de produit se vend en jardinerie ou en ligne.

Les graminées ont des racines profondes qui vont chercher des nutriments pour les ramener à la surface. Ces racines améliorent aussi la structure du sol en profondeur. L'orge, le seigle et l'avoine sont des choix populaires.

La moutarde et les radis, incluant le daïkon (radis asiatique à grosse racine blanche), sont des **brassicacées** utilisées comme engrais vert pour leurs racines qui aident à rendre meubles les sols compactés.

On peut mélanger plusieurs types d'engrais verts afin de combiner les avantages de plusieurs espèces, assurant ainsi une couverture végétale efficace et une amélioration globale de la qualité du sol.

Engrais verts populaires

Sarrasin (*Fagopyrum esculentum*). Il est souvent utilisé pour sa croissance rapide. Il attire les pollinisateurs et fait compétition aux mauvaises herbes. On peut le semer à l'année, mais il préfère la chaleur et ne tolère pas le gel. Il convient aux sols acides, sableux et secs.

Trèfle incarnat (*Trifolium incarnatum*). Comme les autres légumineuses, le trèfle incarnat peut fixer l'azote. Il attire les pollinisateurs. On le sème souvent au début de l'automne.

Avoine (*Avena sativa*). L'avoine croît rapidement ce qui l'aide à compétitionner avec les mauvaises herbes. On la sème au début du printemps ou en fin d'été puisqu'elle tolère le froid.

Phacélie (*Phacelia tanacetifolia*). La phacélie peut être semée au début du printemps ou en fin d'été. Elle produit de belles fleurs violettes et ameublir les sols compacts. Un engrais vert très complet !

Radis Daikon (*Raphanus sativus*). La large racine du radis daikon brise les sols compacts et fait remonter les nutriments à la surface. Semer en fin d'été ou au début de l'automne.

Ray-grass (*Lolium multiflorum*). Le ray-grass est une graminée à croissance rapide, bonne pour prévenir l'érosion et contrôler les mauvaises herbes. Semer en fin d'été ou au début de l'automne.

Trèfle blanc (*Trifolium repens*). Il forme un tapis dense assez rapidement étouffant les plantes indésirables. Comme les autres légumineuses, il fixe l'azote. On peut le semer en tout temps. Il préfère les sols acides et légers, mais s'adapte à tous.

Lupin. Les racines du lupin sont puissantes ; elles aèrent le sol et vont chercher en profondeur le phosphore. Sa floraison très décorative attire butineurs et pollinisateurs. Il aime les sols acides, neutres ou sablonneux et résiste au gel.

Seigle d'hiver (*Secale cereale*). Il est un excellent choix pour combattre les mauvaises herbes. Tolérant au froid, on le sème en fin d'été ou au début de l'automne. Il survit à l'hiver et on le fauche le printemps suivant.

Cette liste d'engrais verts n'est pas exhaustive. On peut y ajouter la féverole, la fève, la moutarde blanche, l'épinard, le seigle, le fenugrec, le tournesol... et d'autres !

.....

Cette fiche sur les engrais verts est rédigée à partir d'articles des adresses suivantes :

<https://jardinierparesseux.com/2023/08/27/engrais-vert-pour-le-potager/>

<https://www.rustica.fr/permaculture/engrais-verts,2036.html>

<https://www.agryco.com/blog/cultures/engrais-vert>

<https://www.promessedefleurs.com/conseil-plantes-jardin/blog/conseils/engrais-verts-tout-ce-que-vous-avez-toujours-voulu-savoir/>

<https://www.promessedefleurs.com/conseil-plantes-jardin/ficheconseil/quel-engrais-vert-choisir-selon-sol-et-besoins/>

<https://www.jardiland.com/conseils-idees/semer-de-lengrais-vert>

<https://www.terrevivante.org/contenu/aout-septembre-il-est-temps-de-semer-les-engrais-verts/>

<https://www.plantezchezvous.com/blog/utiliser-engrais-verts-potager/?>

[srsItd=AfmBOor7v2Ri8eR7aEMGemiMoYudFK4MislNzwoSPMv4eAtuXjd4sMkO](https://www.promessedefleurs.com/conseil-plantes-jardin/ficheconseil/quel-engrais-vert-choisir-selon-sol-et-besoins/)

Gradignan, septembre 2025

////////////////////////////////////